

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | | | | 1 FESTIVO |
| 4 Macarrones integral con tomate casero 1-3-7 Filete de pavo con ensalada 1 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta | 5 Garbanzos con verduras Tortilla de patata con pimientos 3-12 Fruta A/M.: Bocado de pavo 1 | 6 Menestra de verduras Pescado al horno con patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta | 7 Alubias blancas con verdura Salchichas con puré de patata 12 Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7 | 8 Arroz 3 delicias 3 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta |
| € Tortilla paisana | € Pescado con ensalada | € Filete con ensalada | € Tortilla con aguacate | € Hamburguesa de pollo |
| 11 Lentejas eco con verduras 1 Alitas con ensalada Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta | 12 Pure de verduras 12 Hamburguesa con salsa zanahoria 1-3-7 Fruta A/M.: Bocado de jamón York 1 | 13 Macarrones integrales boloñesa 1-3-7 Pescado con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta | 14 Alubias rojas con verduras Pollo en salsa con champiñones Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7 | 15 Ensalada de pasta 3-4 Pescado con patata asada 4-12 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta |
| € Salchichas con puré | € Pescado con patatas asadas | € Hamburguesa de pollo con calabacín | € Tortilla con bonito | € Filete con aguacate |
| 18 Arroz con tomate casero Pechuga de pollo con ensalada de tomate 1 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta | 19 Alubias blancas con verduras Morcilla con patatas Fruta A/M.: Bocado de pavo 1 | 20 Judías con patatas 12 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Yogurt 7 A/M.: Fruta | 21 Garbanzos con verdura Huevos cocidos con tomate casero y jamón 3 Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7 | 22 Macarrones integrales con tomate casero 1-3-7 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta |
| € Revuelto con verduras | € Filete con escalivada | € Salchicha de pollo | € Pescado con ensalada | € Tortilla de queso |
| 25 FESTIVO (Solo en Santander) | 26 Lentejas eco con verduras 1 Pechuga de pavo con champiñones 1 Fruta A/M.: Bocado de jamón York 1 | 27 Puré de calabaza 12 Pescado al horno con patata asada 4-12 Yogurt 7 A/M.: Fruta | 28 Patatas a la riojana Pollo asado con pimientos Fruta A/M.: Bocado de queso 1-7 | 29 Alubias rojas con verdura Pescado al horno con ensalada 4 Fruta Pan integral 1 A/M.: Fruta |
| | € Huevos con bonito | € Filete con aguacate | € Pescado con ensalada | € Huevo rellenos |

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



€ Sugerencia de cena

En nuestro menú:

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- Toda la carne que se sirve es de cercanía.
- Todo el pescado que se sirve es de cercanía comprado en el **Mercado de la Esperanza**.
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, bacalao, lirio, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.